//

Art und Weise,

sich

der Indischen Cholera

zu schützen.

---

eigenen, im Jahre 1848 gemachten Erfahrungen

von

Dr. Ph. J. Wernert.



1849.

Druck von W. Mayer in Rastatt.



:rhütung der Indischen Cholera.

i der verbreiteten Anlage zu dieser Krankheit und dem
:de, daß wir noch keine zuverlässige Heilart haben, ge-
uns der Erfahrungssatz: daß man die Indische Cholera
ich vermeiden könne, den einzigen Trost in dieser
,en Lage. Dieses große Schutzmittel liegt in Vermeidung
: Krankheit veranlassenden Ursachen.

ist jetzt allgemein angenommen, daß zwar die Indische
a eine nicht contagiöse Krankheit ist, daß sie aber unter
n Verhältnissen contagiös werden könne. Von Sperr-
geln kann keine Rede sein, denn die Krankheit wird erzeugt
ein Miasma oder eine Mal'aria, woran der Träger die
das Wasser und organische Stoffe sind; Kälte, Unreinlich-
ewisse Speisen und Getränke, deprimirende Leidenschaften ꝛc.
ı sehr leicht die (Gelegenheits-) Ursachen zur Erzeugung
›en. Jeder Mensch also, der nicht durch vorherge-
ene Ausschweifungen oder schwere Krankheiten
wächt ist und der während der Epidemie keine
rsichtigkeiten im Essen und Trinken begeht, naß-
Luft, große körperliche oder geistige Anstrengun-
Leidenschaftlichkeit und Ausschweifungen aller Art
eidet, schlechte Wohnungen und bereits von der
ıkheit ergriffene Häuser oder Orte verläßt, sich
haupt vor jedem Uebermaße in körperlichen Ge-
en hütet und soviel möglich ein regelmäßiges und
altsames Leben führen kann, wird sicher vor der
ıkheit geschützt sein. Wie dies zu bewerkstelligen, wol-
vir in Kürze nach unseren eigenen und fremden Erfahrun-

gen dann angeben. Ein Jeder mag nach den gemachten Se
beobachtungen das Beste für sich wählen, Einiges zufügen,
deres weglassen.

Da die atmosphärische Luft der Hauptträger des miasm
schen Princips ist und sowohl feucht=warme, als feucht=k
Luft sehr empfänglich machen für miasmatische Vergiftun
so vermeide man dieselbe. Ebenso Luft, die mit vielen th
schen Emanationen geschwängert ist. Man darf sich also
starken Luftströmungen, namentlich bei starkdünstender Haut, n
aussetzen; sich nicht auf die feuchte Erde legen; nicht lang
geschlossenen Räumen, in welchen viele Menschen versamm
sind, als Kirchen, Schulen, oder wo viele Lichter und Lam
brennen, als Theatern, Concerten rc. aufhalten. Ist dies n
anders möglich, so verbessere man durch Ventilatoren, Oeffn
der Fenster, Kaminfeuer, Räucherungen, entweder mit Essig o
harzigen Stoffen, die Luft. Ist die atmosphärische Luft trocken
warm, so ist diese selbst das beste Schutzmittel gegen die V
giftung. Denn je mehr man in freier Luft und im Sonn
scheine leben kann, desto sicherer vor Ansteckung ist man. Jed
falls ist das Leben zwischen den vier Mauern mehr der Gef
ausgesetzt, als im Freien.

Die Erfahrung hat dargethan, daß in niedrigen, feucht
nicht von Winden bestrichenen Stadttheilen, wo in der Re
die ärmere Klasse in compactern, unreinlichen Massen beisamm
wohnt, die Krankheit intensiver wird und länger anhält,
in höher gelegenen. Ebenso, daß wenn sie einmal in ein
Hause Platz gegriffen, sie leicht die meisten Einwohner dessel
anfällt. Daher mache man sich es zur Regel, solche niedri
stark bevölkerte Quartiere, sowie schon befallene Häuser
verlassen, und entweder in ein gesunderes Stadtviertel, o
noch besser in ein nahe gelegenes, reinliches Dorf zu zieh
Häuser, die am Wasser liegen, Städte und Dörfer in eng
tiefen Thälern, wo die Nebel lange währen, die Luft ni
leicht erneuert werden kann und die Hitze sehr groß ist,
zu fliehen. Gartenwohnungen sogar, in stark gedüngten o

len großen Bäumen bepflanzten Gärten, sind ungesund.
n ist eine Wohnung am Abhange eines Hügels oder auf
näßigen Anhöhe, von Wasser und Bäumen so weit ent-
daß Licht und Luft freien Spielraum haben, dem Süd-
st-Wind zugänglich, zu wählen. Im Hause selbst ist der
Stock dem untern vorzuziehen. Die Luft in demselben
oft als möglich durch Oeffnen der Thüren und Fenster,
Kamin- und Ofenfeuer erneuert werden.
e Kleidung sei der Jahreszeit und der Witterung ange-
sollte aber immer eher etwas zu warm als zu leicht
besonders am Morgen und Abende. Füße und Unterleib
durch wollene Socken und Leibbinde warm gehalten
.. Frauenzimmern ist noch überdies anzurathen, Bein-
sowohl der Wärme als größerer Reinlichkeit wegen zu
.. Vor und während der Epidemie muß die größte Rein-
in den Wohnungen und am Körper beobachtet werden:
g, fleißiges Kehren, Waschungen, Bäder, Reibungen und
ers häufiger Wechsel der Wäsche sind durchaus nothwendig;
Unreinlichkeit stört die Verrichtungen der Haut und be-
Congestionen nach den innern Organen. Kinder, Greise
hwächliche Personen haben sich am meisten der Reinlichkeit
leißen. Jene, welche wenig in die freie Luft kommen,
ne sitzende Lebensweise führen, Gelehrte, Künstler und
verker, werden wohl thun, öfters Waschungen des ganzen
rs anzuwenden und bisweilen lauwarme Bäder zu gebrau-
Diese sollen nicht weniger als 20° R., und nicht mehr
5° R. Wärme haben. Die Dauer sei von 15 bis 20 Mi-
Kalte Bäder sind nicht gefahrlos, wie ich in Petersburg
htet habe. Nur wo schon Ueberreitzung und allzu große
iche der Haut vorhanden und in sehr heißen Sommer-
sind sie nicht ganz zu verwerfen, doch befrage man darüber
inen Hausarzt. Dampf- und Schwitzbäder machen die
allzu empfindlich und geben in unserm Clima leicht zu Ver-
gen Veranlassung. Reibungen und Einreibungen befördern
hätigkeit der Haut und ziehen das Blut gegen dieselbe.

Sie sind besonders bei naßkalter Witterung den mit blaßwe
Haut begabten lymphatischen Constitutionen, denen, die in fe
ten und niedrigen Kellerzimmern wohnen, und endlich jenen,
eine sitzende Lebensweise führen, zu empfehlen. Zu den E
reibungen kann man Provencer-, Mandel-, Nuß-, Senf-, Mo
und Hanfsamen-Oel gebrauchen, doch darf man dieselben n
als das alleinige Schutzmittel gegen die Krankheit, wie
viele glauben machen wollen, anwenden.

Die durch die Cholera-Mal'aria vergiftete Luft und
Wasser bringen in dem ganzen Darmkanale eine solche Reiz
hervor, daß gewisse Speisen und Getränke nicht mehr vertra
werden. Daher muß man in Speise und Trank äußerst mä
und vorsichtig sein, ohne jedoch eine allzu plötzliche Veränder
der Lebensweise vorzunehmen. Besonders aber sind solche Sp
sen und Getränke zu meiden, die schon früher nicht wohl
tragen wurden, auch solche, die leicht nach unten abfüh
Bei nüchternem Magen auszugehen, ist höchst schädlich. Un
den vegetabilischen Nahrungsmitteln sind insbesondere die st
mehlhaltigen vorzuziehen, denn sie werden leicht verdaut
lassen wenig Fäcalstoffe zurück. Hierher gehören die Getre
Arten, die Kartoffeln, Salep, Sagu, Mais, Hirse und Ka
nien. Die Körner der Gerste, des Reises, Sagu, Salep, u
Hafergrütze ganz einfach mit Wasser oder Fleischbrühe geko
dürften in dieser Zeit die besten und gesündesten Gerichte s
Auch gute Kartoffeln können mäßig ohne den geringsten Na
theil genossen werden. Ebenso Mandeln, Nüsse und Haselnü
wenn sie nicht ranzig sind. Die Hülsenfrüchte aber sind weni
oder gar nicht zu empfehlen. Das Waizenbrot ist, als
leichtesten zu verdauen, das beste. Wo aber die Verdauun
kräfte gut sind und viele Bewegungen in freier Luft gema
werden, ist auch Roggenbrot noch gut. Gerstenbrot und solch
welches sehr sauer oder gar schimmlicht ist, darf nicht geno
werden. Uebrigens muß alles Brot wohl ausgebacken sein u
fettes Gebäck vermieden werden. Die sogenannten Blätter
müse, als Mangold, Spinat 2c., Kohl, Blumenkohl, Kap

ꝛc. ſind zu vermeiden, weil ſie durch ihren bedeutenden
t an Waſſer und Gummiſchleim leicht Abführen erregen.
ven Wurzelgewächſen dürften blos die Mohrrübe und Pa=
wurzel wegen ihres mit dem Zucker verbundenen aromati=
Princips zu empfehlen ſein. Radischen und Rettige dür=
cht genoſſen werden. Ein gleiches gilt von den Früchten
), wie ſie auch immer heißen mögen, weder friſch noch
net, und von den Gurken, Melonen und Waſſermelonen.
Schwämme mögen wegen ihrer ſtarken Reitzung der Ma=
ute und ihrer Rückwirkung auf das Nervenſyſtem von un=
Tiſche während der Epidemie verbannt bleiben.
nter den thieriſchen Subſtanzen ſind beſonders friſche, weich=
ene Eier, die wohl nähren und wenig Auswurfſtoffe geben,
in vorzügliches Nahrungsmittel zu empfehlen. Milch und
n dürfen nur mit Kaffee und Thee genommen werden. Doch
ſüße Milch Kindern und jungen Leuten, die daran gewöhnt
fortgereicht werden; ſauer und geronnen aber wird ſie
and ohne Schaden genießen. Ebenſo Butter, fette und
Käſe. Friſches Ochſen= und Rindfleiſch, eine gute Bouillon,
, nicht allzu junges Kalb= und nicht zu fettes Schöpſen=
ammel=) Fleiſch, wohl gekocht oder noch beſſer gebraten,
Brot, Ruhe des Körpers, des Geiſtes und Gemüthes
die wahren Amulete gegen die indiſche Seuche! — Von
einefleiſch darf höchſtens Schinken genoſſen werden. Da=
kann man ſeine Mahlzeiten durch Reh= und Haſenfleiſch
dern, denn es verleiht, mitunter genoſſen, dem Magen
er den gehörigen Ton. Hühner, Tauben, Rebhühner, ſo=
die gewöhnlichen Jagdvögel ſind mehr oder weniger reitzend,
n nur ſogenannten guten Mägen zum Genuſſe anzurathen.
e aller Art, ſowie Krebſe dürfen nicht genoſſen werden.
hſchenkel bekommen Convalescenten gut.
lls Gewürze eignen ſich Pfeffer, Zimmt, Gewürznelken,
ver, Muskatnuß, Vanille; Eſſig aber, Zwiebeln, Knoblauch,
alle fetten Saucen ſollten während der Epidemie von dem
enzettel geſtrichen werden.

Obgleich das Wasser ein Hauptträger des Miasma zu sein scheint, so kann man doch dessen Genuß nicht ganz entbehren. Die Erfahrung hat übrigens nachgewiesen, daß es gekocht, nach dem Wiedererkalten so lange geschüttelt, bis es wieder eine gewisse Quantität Kohlensäure aus der Luft aufgenommen, oder auch durch Kohlenstaub, einen Stein oder Flanell filtrirt, ein durchaus unschädliches Getränke ist. Wohl thut man indessen, es immer nur in kleinen Quantitäten zu sich zu nehmen. Ich habe die Erfahrung während der Dauer der Epidemie in Petersburg an mir selbst gemacht, wie schädlich rohes Wasser ist. So oft ich auch nur ganz kleine Quantitätchen Newa-Wasser, an das ich übrigens sehr gewöhnt war, zu mir genommen hatte, bekam ich augenblicklich Kollern in den Gedärmen. Alle sauer und stark kühlende Getränke, als Limonade, Cider oder Obstwein, junges Bier, Hydromel oder Meth, sowie stark erfrischende Syrupe und Honig müssen vermieden werden. Dagegen ist chinesischer Thee und Kaffee ein vortreffliches Getränke, das Complement zum frischen Fleisch und den Fleischbrühen. Chocolate bekommt empfindlichen Mägen nicht gut. Weine sind besonders den daran Gewöhnten unentbehrlich, aber auch den Ungewöhnten bestens zu empfehlen. Die zweckdienlichsten sind wohl die süßen des südlichen Frankreichs, als Côte-Rota, Frontignac, Hermitage, Lunel, Tavel, Cannes, auch die spanischen Alicante, Malaga, Xeres; der Tokaier und die griechischen Weine sind allzu alkoholhaltig, demnach für unsere Constitution nicht zuträglich. Auch die bessern Burgunderweine sind mit Wasser (zu ¼ oder ⅓ Wein) verdünnt gut. Auch weiße Weine, wenn sie nicht sauer sind, geben gute Tischweine ab. Ganz vortrefflich sind auch die Rheinweine. Auch kann täglich etwas guter Branntwein genommen werden, da man ohnehin nüchtern nie ausgehen sollte. An feuchten, kalten Abenden wird ein Glas Punsch sehr wohl bekommen.

Sowohl zu Hause in müßigen Stunden, als besonders auf den öffentlichen Straßen soll man Tabak rauchen; das Schnupfen mag weniger gegen die Vergiftung schützen.

Während der Epidemie sind alle anstrengenden Geistesar-
n, besonders Lucubrationen, zu lassen. Wer bis jetzt ge-
t war, bis zur späten Mitternachtszeit zu meditiren, der
e sich während der Seuche frühzeitig zu Bette und erhebe
lieber ein Bischen früher am Morgen, denn noch immer
der alte Satz: Aurora musis est amica! Aber auch bei
e ist anhaltendes Meditiren schädlich, weil nichts die Ver-
ung mehr stört, als das Denken. Eine angenehme, erhei-
e Lectüre möge unsere Musestunden ausfüllen.
Alle Leidenschaften müssen strenge niedergehalten werden;
Leidenschaften sind nach Plato „Fieber der Seele." Wer
t nicht die Einwirkungen auf unser körperliches Wohl- und
sein von Liebe und Haß? Wer hät ohne Grausen die
lderung gelesen, die Seneca von dem Zornsüchtigen gibt?
ese Erregungen wirken durch das vegetative Nervensystem
die Secretionen des Speichels, der Milch, der Galle, welche
eine wahre Intoxication erleiden." Besorgniß, Furcht,
recken, Entsetzen und Trauer disponiren sehr zur Cholera-Ver-
ung; deßhalb man annehmen kann, daß in der ersten
ode der Seuche die meisten Kranken aus Angst sterben.
n sich die Menschen etwas erholt haben, werden die Heilun-
häufiger. Nach den Beobachtungen der russischen Aerzte
n Männer mehr an der Cholerafurcht als Weiber. Furcht-
keit soll nach Einigen die Ursache sein, daß so wenig Kinder
der Seuche befallen und getödtet werden. Das Heimweh,
anhaltende Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit, ergreift das
e Nervenleben in seinen tiefsten Wurzeln und lähmt die
ctionen des Blutlebens, und somit entsteht ein der Cholera ähn-
r Zustand. Hypochondristen dagegen werden, sowie von an-
enden Krankheiten, so auch von der Cholera selten befallen.
ude, Frohsinn, Heiterkeit und Mitfreude, die hauptsächlich
h Wohlwollen und Wohlthun an seinem Mitmenschen in solch'
rängter Zeit erweckt wird, sollen, sowie glückliche Liebe,*

---

* In einer Verhaltungs-Anleitung in Petersburg las ich in einer
e: On doit s'abstenir de tous les plaisirs de l'amour. Ein anderer

wenn sie möglich, die Hauptrollen in unserem Gemüthe während der Dauer der Seuche spielen; auch sie werden als geistige Amulete sicher auf das Beste sich bewähren.

In jener Klasse der Gesellschaft, wo man die anstrengendsten körperlichen Arbeiten zu verrichten hat, haben wir die meisten Cholera-Kranken. „Zu Zeiten, wo epidemische Krankheiten herrschen, werden Handwerker und Arbeiter, die sich durch anstrengende Körperarbeit ernähren müssen, viel leichter ergriffen, als andere Individuen," sagt Schürmayer in seinem Handbuche der medicinischen Policei (p. 275. Erlangen 1848). Alle anstrengenden activen Bewegungen, als gymnastische Uebungen, Laufen, Springen, Tanzen, Fechten, starke Märsche oder sonstige Strapatzen müssen daher sorgfältig, besonders in heißen Tagen, vermieden werden. Aber eben so schädlich ist gänzlicher Müßiggang. Eine angemessene, gewohnte Beschäftigung ist der Gesundheit am zuträglichsten. Angenehme Spaziergänge, mit unterhaltenden Zwiegesprächen verbunden, befördern Heiterkeit des Geistes, die Ausdünstung, Digestion nnd alle Secretionen des Körpers.

Ruhe und Schlaf, diese zwei wohlthätigen Momente im Menschenleben, verdienen ebenfalls eine besondere Berücksichtigung. Beide dürfen nicht zu lange dauern und letzterer soviel möglich nur bei Nacht statt haben. Kinder, Frauen, Greise und Schwächliche bedürfen mehr Ruhe und eines längern Schlafes. Niemals muß man in freier Luft oder Nachts bei geöffnetem Fenster schlafen; beides ist höchst schädlich. Die Mal'aria ist hauptsächlich des Nachts am gefährlichsten; das Sonnenlicht und die Hitze scheinen sie bei Tage unwirksamer zu machen. (Monfalcon.)

So lange man sich wohl fühlt, enthalte man sich aller Arzneimittel, namentlich der starkwirkenden; aller Brech- und Ab-

---

Arzt, mit dem ich über diesen Punkt sprach, meinte, man könnte doch wohl Luthers bekanntes Sprüchlein befolgen. Dann wäre aber wohl kein Unterschied der Zeiten. Ich stimme ganz für die Note.

ittel, des Aderlassens 2c. Besonders aber hüte man sich
Geheimmitteln, denn diese haben auch in dieser Epidemie
s Unglück schon veranlaßt. Dagegen schicke man, sobald
sich unwohl fühlt, unverzüglich zu einem Arzte; denn un-
-ende Erscheinungen können ohne diese Vorsicht sehr schnell
-ungsvoll werden. Besonders nimmt oft eine unbedeutende
-höe einen sehr ernsten Character an.

Wie leicht die miasmatische Cholera contagiös werden könne,
-e Erfahrung zur Genüge dargethan. Uebrigens sind alle
-gien aus Miasmen, wie wir aus den Schriften eines
Hoffmann, eines Stoll, Hildenbrandt und anderer
-nnter Aerzte sehen, entstanden. Daher fliehe man endlich
Haus, die Stadt, das Dorf und das Land, in welchem
Cholera herrscht, und so wird man nie ein Opfer ihrer
werden.



